



Taiji - Fitnessstab

Clara – Zetkin - Park

An der Großen Warze

donnerstags, 18 – 21 Uhr

30.05., 06.06., 13.06.2024

160€, mit Kassenförderung

Der **Stab** hat in der chinesischen Gesundheitspflege eine lange Tradition. Er dient zur Führung der Arme, der Beine, des Rumpfes und des Kopfes und hat Massagefunktion für Akupunkturpunkte, Meridiane und innere Organe. Die Bewegungen sind sanft und langsam, leicht erlern- und ausführbar. Stab und Körper werden zu einer sanften Einheit, die Geschmeidigkeit und Weichheit trainiert. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Decke

Anmeldung

Grit Schöley, Tel. 0341-23 49 063

info@qigong-zentrum-leipzig.de

www.qigong-zentrum-leipzig.de